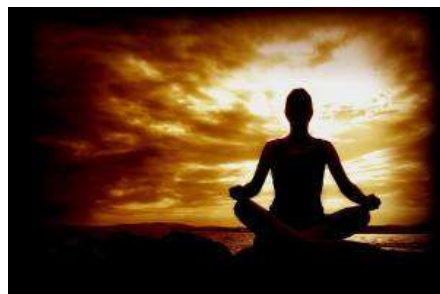


Kriya Yoga Nusantara

Sekilas mengenai Yoga

Posted on [November 25, 2009](#)



Kata '**yoga**', '**yogi**' begitu populer di masyarakat. Apa sesungguhnya makna kata tersebut? Kata 'yoga' digunakan dengan berbagai pengertian. Istilah 'yoga' (bahasa Sansekerta) berasal dari akar kata 'yuj' berarti 'menghubungkan'. Dalam konteks ini, ia dimaknai sebagai persatuan spirit individu(jivatman) dengan Spirit Universal (Paramatman).Pengertian ini dipahami dalam konteks sistem filsafat Vedanta. Sementara Bhagavad-gita mendefinisikan 'yoga' sebagai suatu keadaan yang bebas dari penderitaan dan kesedihan(Dualisme).

Konon, Yoga sudah ada semenjak ribuan tahun yang lalu. Yoga mulai dikenal pada jaman peradaban Harapa – Mohejodaro . Sebenarnya, jauh sebelum peradaban ini Lord Shiva sendiri telah mengajarkan ilmu Yoga kepada bangsa Dravida dan Mongolian kemudian lalu kepada bangsa kulit putih(Aryan) yg memasuki India. Kemudian ajaran yoga ini diteruskan oleh Lord Krisna dgn dipinisi yoganya dlm Bhagavadgita . Kemudian diteruskan oleh Babaji, lord Budha , Patanjali , dan seterusnya sampai sekarang .

Yoga didesain sebagai suatu pengetahuan menyeluruh tentang kehidupan, melingkupi setiap aspek pengembangan pribadi dan sosial. Istilah Yoga mengandung makna "sesuatu yang membebaskan dari kekasaran (ketidakpedulian)", dan oleh karenanya, latihan-latihannya didasarkan pada suatu cara yang sistematis dan ilmiah, untuk membawa setiap individu dari tingkat ketidakpedulian (ignorance) menuju tingkat pencerahan spiritual (spiritual illumination). Seorang praktisi Yoga atau yang dapat juga disebut sebagai Yogi, kehidupannya tidak terbatas pada Meditasi saja, namun meluas hingga mencakup bidang kesenian, musik, sastra, obat-obatan, tari-tarian, kesadaran lingkungan-singkatnya pendekatan hidup yang bersifat holistik.

Di bidang ilmiah, kesehatan, dan psikologi, para ilmuwan modern mulai memahami dan membuktikan ajaran-ajaran yang terdapat dalam yoga . Penelitian mereka tentang pikiran manusia telah membuka keseluruhan wawasan baru psikologi. Banyak dokter dan ahli kesehatan telah menyadari bahwa latihan dan postur-postur kesehatan Yoga yang terdapat dalam Yoga telah melampaui pengetahuan obat-obatan ortodoks. Dewasa ini, dengan segala kesulitan dan kekacauannya, gaya hidup seorang Yogi merupakan suatu jawaban yang ilmiah atas masalah-masalah yang menimpa umat manusia tersebut. Selanjutnya, Yoga mengajarkan bahwa seseorang harus memandang secara obyektif terhadap seluruh kehidupan dan hidup secara positif, selalu melakukan tindakan-tindakan yang dapat membantu perkembangan evolusi, kemajuan menuju kesadaran tertinggi serta memberikan pedoman untuk membedakan antara hal-hal yang membawa kebesaran dengan hal-hal yang

membawa kegelapan. Yoga merupakan pengetahuan yang dapat diterapkan setiap zaman bagi semua orang di segenap penjuru dunia, sebab ajarannya sangat universal siapa saja dapat mempelajari dari berbagai kepercayaan apapun

Catur Marga Yoga atau 4 Buah jalan yang dapat ditempuh untuk mencapai tujuan sejati para Yogi yaitu Moksha (bebas dari samsara) adalah :

1. Bhakti Yoga (mengutamakan penyerahan diri dan mencurahkan rasa)
2. Karma Yoga (mengutamakan kerja tanpa pamrih)
3. Jnana Yoga (mengutamakan akal yang membangkitkan kesadaran)
4. Raja Yoga (mengajarkan pengendalian diri atau pikiran dan konsentrasi)

Setiap orang bebas untuk memilih salah satu dari keempat jalan ini. Sesuai dengan situasi dan kondisi masing-masing. Tetapi tidaklah mesti orang harus berpegangan pada satu marga saja. Hendaknya semuanya digerakkan secara harmonis. Kalau diumpamakan seperti seekor burung, sayap kiri burung adalah Jnana – sayap kanannya Raja Yoga. Semuanya adalah sebuah kesatuan yang harus dijalankan secara harmonis.

Selain itu ada pula para Yogi yang menempuh jalan Hatha Yoga (upaya penyatuan dengan Tuhan atau Kesadaran Kosmos lewat latihan fisik). Di dalamnya ada Asanas atau postur, Pranayama atau perluasan pernafasan, Kundalini Yoga, Kriya Yoga dan lain-lain. Hatha Yoga sendiri sebenarnya merupakan tahapan persiapan pemurnian fisik yang diperlukan tubuh untuk memasuki tahapan meditasi lanjutan. Asanas atau posture dan Pranayama sering kali digunakan para yogi sebagai persiapan untuk memasuki meditasi dalam periode yang cukup lama. Hal ini bermanfaat untuk menguatkan tubuh selama meditasi. Kata Hatha itu sendiri adalah gabungan dari suku kata Bulan dan Matahari dalam bahasa sansekerta. Ha artinya Matahari dan Tha berarti bulan.

Sejatinya semua manusia yang ada di bumi ini adalah para yogi. Kita semua adalah makhluk spiritual yang mencari Tuhan, dalam perjalanan spiritual masing-masing sesuai dengan perkembangan evolusi jiwanya. Namun ada juga beberapa di antara kita yang *secara sadar* mempersembahkan hidupnya untuk berjalan di jalan yogi. Semua cabang Yoga di atas sebenarnya merupakan sebuah kesatuan yang tidak terpisahkan satu dengan yang lain. Hal yang terpenting di dalam jalan yoga, apapun itu adalah tujuan akhirnya, yaitu penyatuan kembali dengan Tuhan.

Jalan Yoga mana yang paling tepat untuk anda? Temukan perjalanan spiritual anda, temukan hakekat diri anda yang sebenarnya. Namaste.

Posting berikut : KUNDALINI RISING – Cakra dan efek sampingnya.

Iklan

Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Yoga](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.